INSTITUTO® experience

MANUAL COMPLETO

de Massagem

Tântrica

Instituto Experience - institutoexperience@gmail.com - CNPJ: 38.539.467/0001-87

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

SEJA BEM VINDO

Olá, seja bem vindo ao e-book de introdução ao método de Massagem Tântrica Experience.

Espero que esse conhecimento encontre vocês de forma a tocar o coração e possa ser transformado em sabedoria.

Ou seja, coloque em prática na sua vida , aprenda primeiro para você, e se sentir a necessidade busque um terapeuta de confiança e capacitado para lhe acompanhar nessa jornada.

Essa apostila tem o intuito de apresentar a vocês uma Jornada de Autoconhecimento, apresentando as meditações ativas e práticas de Massagem Utilizadas dentro da Visão do Neo Tantra.

COPYRIGHT©2020 INSTITUTO EXPERIENCE
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

TÂNTRICA

Pratique e absorva cada conteúdo, antes de partir para o próximo, cada aula aqui apresentada estará em uma ordem que se for seguida com dedicação, com certeza irá trazer uma nova visão de vida , com novas ferramentas que aumentam a potência pessoal, e direcionam cada um de nós em sentido a uma vida plena e realizada, com muito mais prazer , o que vai muito além da sexualidade, e atinge de verdade o prazer de viver a vida de uma forma mais plena.

ALERTA!

Ela não substitui o tratamento terapêutico ou processo de desenvolvimento pessoal com um terapeuta devidamente capacitado, e também não tem nenhum intuito de profissionalização.

É de EXTREMA irresponsabilidade aplicar

essas técnicas profissionalmente sem a devida capacitação.

INSTITUTO experience

HISTÓRIA DO TANTRA

História do Tantra

Quando utilizamos o termo Tantra, hoje em dia podemos estar nos referindo a diversas tradições diferentes, então acaba se tornando algo genérico e não fala especificamente de qual tradição ou filosofia a qual estamos nos referindo.

Eu, Eric Alaya o professor que vos fala, acredita no Tantra como uma energia espiritual, uma egrégora de conhecimento disponível a todos que respeitarem e estiverem dispostos a mergulhar em seu

estudo e vivência, das tradições mais

antigas e ortodoxas na Índia, ao NeoTantra que é a ocidentalização do Tantra, onde se misturam diferentes tradições esotéricas com os conceitos ancestrais do tantra e muitas vezes até do yoga. Não vou me aprofundar nas escolas e nas bases filosóficas nesse e-book, pois essa é uma aula introdutória, mas quero passar a vocês o suficiente para entenderem quanta história e significado esse termo carrega muito além do que é difundido por algumas pessoas e escolas que infelizmente pelo Brasil e no mundo deixam de lado partes muito importantes dessa filosofia e utilizam o nome Tantra apenas para atrair clientes que buscam aprimoramento da sexualidade, ou mais prazer sexual, pelo fato de que essa é a fama que o ocidental depositou no nome Tantra. E em sua mais difundida técnica por aqui a tal da Massagem Tântrica.

TÂNTRICA

HISTÓRIA DO TANTRA

Mas em suas raízes, o tantra original sempre foi uma tradição espiritual, uma filosofia comportamental e pode ser entendido inclusive como uma religião (mas não é disso que se trata essa apostila, há quem interessar, mergulhe em estudo e siga o caminho que mais te fizer sentido), uma maneira de se relacionar com o divino.

Para os que aqui no ocidente entram em contato com algumas escolas que levam essa tradição a sério, percebemos técnicas que fundem esse conhecimento ancestral com técnicas e filosofias ocidentais como A Bioenergética, Meditações Ativas do Osho, Respiração de Renascimento, Pompoarismo energético, e um aconselhamento sexual mais holístico auxiliando milhares de pessoas a encontrar o desbloqueio de questões que impedem de viver a vida de forma prazerosa e plena, desde a sexualidade a todas as áreas da vida.

E é disso que se trata esse e-book.

Aqui busco trazer conceitos práticos para trabalharem na vida pessoal de vocês.

Para que enfim possam sentir o que o Neotantra propõe, pois afinal todo esse conhecimento é realmente transformado em sabedoria quando se torna vivência.

E aos que mais se interessarem teremos em breve conteúdos de maior profundidade a disposição.

E assim nasce o conceito do Tantra como terapia, e assim nasce a tão difundida Massagem Tântrica.

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

O QUE É MASSAGEM TÂNTRICA

Holistico - A palavra holístico foi criada a partir do termo holos, que em grego significa "todo" ou "inteiro".

Hoje as Terapias Holísticas são aquelas que entendem o ser humano como um todo integral, mas analisam cada parte.

Corpo, Mente, Emoções, E espiritualidade.

O que é a Massagem Tântrica??

A Massagem Tântrica visa expandir a conexão com o sentir prazer, não só no sexo mas na vida, liberando padrões, formas e condicionamentos que impedem

que possamos usufruir totalmente da potencialidade que nosso corpo nos oferece para isso.

Dentro do formato que os apresento trago as seguintes técnicas que podem ser aplicadas tanto separadamente, como em união para proporcionar esse resultado.

Toque de Presença: Auxilia no processo de expansão da conexão com o corpo e relaxamento profundo, desbloqueando tensões musculares que impedem o fluxo energético, essa massagem será ensinada aos que seguirem no desenvolvimento proposto em nosso curso de aprofundamento.

Massagem Sensorial: Toque sutil que visa expandir o ‘’mapa de prazer’’ no corpo, expandindo o fluxo energético e ativando os pontos de prazer em todo o corpo.

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

O QUE É MASSAGEM TÂNTRICA

Nesse e-book você aprenderá essa técnicas passo a passo e poderá aprender mais através das videoaulas bônus.

Toque de Fluidez: Toque que envolve o corpo com movimentos que lembram o correr das águas, trabalham acolhimento, fluência através do toque e ativação do prazer.

Yoni Massage: Toques que visam a expansão sensorial e do prazer, focados na região genital feminina. Consulte o passo a passo e aprofundamento nesse e-book.

Lingam Massage: Toques que visam a expansão sensorial do prazer, focados na região genital masculina. Consulte o passo a passo e aprofundamento nesse e-book.

TÂNTRICA

MASSAGEM TÂNTRICA

A massagem tântrica também é um termo muito amplo, e dentro de diferentes escolas é apresentada de formas diferentes.

Dentro do método que apresento, uno algumas técnicas que achei interessantes e adicionei percepções práticas de meus atendimentos em consultório.

Mas sempre ressalto que a base mais importante de todas é adquirir sensibilidade e comunicação.

Instituto Experience - institutoexperience@gmail.com - CNPJ: 38.539.467/0001-87

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

A Sensibilidade é perceber a

comunicação e respostas do corpo. Porém é sempre necessário perguntar para o/a outro/a como se sentiu após a aplicação da massagem e durante o processo. Para que gradualmente possamos ir ganhando experiência e naturalmente confiança.

Mas nem sempre o fato de termos um feedback ruim, significa que não estamos conseguindo aplicar qualquer tipo de técnica que seja de forma eficaz, muitas vezes vai depender também da relação que o outro tem com o toque, e o que esse toque pode despertar.

Uma pessoa que sofreu algum trauma, abuso, ou simplesmente viveu numa família onde o carinho era escasso pode gerar uma reação de choro, tristeza ou rejeição do toque oferecido, e até despertar memórias adormecidas.

MASSAGEM TÂNTRICA

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

E saibam que principalmente quando aplicado em nossos parceiros de vida sexual, mexe bastante com a gente também. E as meditações ajudam tanto quem aplica como quem recebe a se preparar e dar sustentação as experiências aqui propostas.

Caso isso aconteça, respeite o momento, aguarde muitas vezes essa liberação emocional ocorrer e trabalhe a compreensão e acolhimento do que estiver acontecendo respeitando o tempo que o outro necessita, não cobre a pessoa a continuar o processo, ou a estar próxima e conectada a você, tudo tem seu tempo e vocês podem praticar de novo em outro momento.

Instituto Experience - institutoexperience@gmail.com - CNPJ: 38.539.467/0001-87

Por isso é muito importante que essas técnicas sejam aplicadas gradualmente e na ordem aqui dispostas.

Apesar de apresentar primeiro as técnicas de Massagem para vocês nessa apostila, aconselho que sempre iniciem realizando os exercícios e meditações que aqui serão ensinados no capítulo sobre meditações e exercícios vibracionais.

A base de tudo é respeitar a si mesmo e ao outro.

Pois como já dizia o psiquiatra e psicoterapeuta Carl Gustav Jung

“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana.”

TÂNTRICA

O Poder do Toque.

A pele é o maior órgão do nosso corpo. O sentido do tato é um dos mecanismos mais ativos de relação com o mundo, e mesmo assim aos poucos a nossa sociedade reduziu a carícia e o carinho a contextos apenas sexuais, e mesmo no sexo a carícia é muito reduzida e vivemos um fenômeno de genitalização (foco apenas nos genitais) do prazer e fetiches cada vez mais difíceis de serem realizados e nem sempre saudáveis. O que chamamos de psicogênese , ou seja o acesso ao prazer pela via mental e não do sentir.

TÂNTRICA

Então naturalmente deixamos de estimular tão maravilhoso mecanismo de prazer, e esquecemos que carícia vai muito além do sexo.

Mesmo em casamentos e relações a dois onde existe muito amor, é muito comum encontrarmos imensa dificuldade de expressar carícias, seja com o toque ou até com as próprias palavras.

O que faz com que não nos sintamos seguros e amados. Então olha que oportunidade legal que está em suas mãos nesse instante, de reaprender a expressar a carícia em sua vida, reaprender a dar e receber em equilíbrio.

E viver uma vida muito mais saudável psicológica e emocionalmente.

TÂNTRICA

O resultado disso podemos perceber ao observarmos a quantidade de pessoas que se sentem infelizes dentro de relacionamentos longos no âmbito da sexualidade.

Nas palavras de um dos grandes estudiosos e terapeutas brasileiros, o psiquiatra e psicoterapeuta José Ângelo Gaiarsa.

O orgasmo é tanto melhor quanto mais amplo for o contexto pessoal (de intimidade) e tátil. A carícia é uma coisa basicamente esquecida pelas pessoas.

O que existe de carícia no mundo é muito pouco e estereotipado e, no entanto, nosso corpo é o maior playground do universo.

Instituto Experience - institutoexperience@gmail.com - CNPJ: 38.539.467/0001-87

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

Nossa pele tem mais de 600 mil pontos sensíveis. Nós somos uma criação contínua do movimento, somos movidos por trezentos mil neurônios motores medulares.

Somos criação contínua neurologicamente e se você combinar nossa capacidade de movimento com a nossa sensibilidade de pele, você pode ficar a eternidade acariciando alguém sem repetir nunca a mesma sensação.

Instituto Experience - institutoexperience@gmail.com - CNPJ: 38.539.467/0001-87

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

A arte de tocar.

Aqui começo a trazer o conhecimento necessário para que você possa realizar um toque de qualidade em qualquer massagem que for realizar.

Além dos contextos técnicos e práticos da massagem, é muitíssimo importante entendermos que quando tocamos o corpo do outro, também geramos sensações fundamentadas na energia que emanamos ao outro.

Você já se sentiu mal ao receber um toque de alguém? Mesmo que essa pessoa seja detentora de uma imensa técnica vamos supor que naquele dia estava com a mente muito agitada e cheia de problemas, não tenha tido tempo

suficiente para se preparar ou apenas não estava com vontade de estar ali por algum motivo.

Instituto Experience - institutoexperience@gmail.com - CNPJ: 38.539.467/0001-87

TÂNTRICA

Pode ser que o toque não tenha sido agradável.

Qualquer massagem é um fenômeno sensorial tátil e energético.

Mas como posso saber se vou direcionar a energia e intenção adequada quando eu tocar outra pessoa?

Apresento 3 pilares que realmente vão fazer toda a diferença, não só para aplicar uma massagem, mas para receber e iniciar algumas outras práticas dispostas nesse e-book.

O Primeiro pilar é o da presença.

Esteja totalmente inteiro no toque que estiver realizando.

Instituto Experience - institutoexperience@gmail.com - CNPJ: 38.539.467/0001-87

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

Você pode usar a respiração, fazer um breve exercício. Aqui sugiro 7 respirações profundas enchendo os pulmões, e soltando pela boca.

Sentar de forma a deixar a planta de seus pés bem firmes no chão. Ou por exemplo, realizar a técnica do Arco que estará disposta posteriormente nesse e-book.

O Segundo pilar é Intenção/Propósito

A intenção parte de nossa mente, que precisa estar alinhada com o que estamos fazendo.

Você pode mentalizar os benefícios e resultados que quer passar para a pessoa que está tocando em sua própria mente. A mente é um sintonizador de vibração e intenção.

TÂNTRICA

Prefiro em grande parte das técnicas

usar algum mantra, oração, ou afirmação neutra, apenas dentro da minha mente. Que convide a própria sabedoria do corpo a se manifestar para que o toque que eu estiver realizando, ative e auxilie exatamente na maior necessidade da

pessoa que estiver recebendo a massagem.

O terceiro Pilar é a Sensibilidade e Intuição.

Primeiro aprendemos totalmente a técnica a ser aplicada, em seus mínimos detalhes , e depois disso deixamos ela de lado , mas com ela enraizada em nós começamos a dialogar com o corpo e deixar que a intenção use toda a gama de conhecimentos e experiência que já temos. Tocar outra pessoa é sempre uma simbiose energética, uma conexão profunda que

TÂNTRICA

quando estamos atentos e conectados,

podemos perceber através de nossa observação sensações, caminhos, a necessidade de cada Ser que passa pelas nossas relações.

O terceiro pilar se adquire com estudo e vivência. Então principalmente aos que almejam em algum momento estudar para se tornar terapeutas, mergulhem, vivam isso no dia a dia de vocês.

MASSAGEM TÂNTRICA

Instituto Experience - institutoexperience@gmail.com - CNPJ: 38.539.467/0001-87

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

AMBIENTAÇÃO

Preparação do Ambiente.

1 - Temperatura Agradável

Nem muito quente, e nem muito frio, aconselho que ventile bem o ambiente. Caso vá utilizar ar condicionado, não use muito frio, lembre-se que a sensibilidade aumenta durante a massagem, prefira uma temperatura equilibrada.

No caso do aquecedor, caso esteja muito frio, deixe o ambiente aquecendo antes, para já deixar a temperatura bem regulada.

Preste atenção se o ar condicionado ou ventilador/aquecedor não são muito barulhentos.

Caso utilize um ventilador portátill , não o deixe virado diretamente para pessoa e observe a temperatura.

Instituto Experience - institutoexperience@gmail.com - CNPJ: 38.539.467/0001-87

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

AMBIENTAÇÃO

2 - Visual Agradável.

Decore o ambiente com o seu gosto. Flores, um lençol mais bonito, pense na harmonia de cores, enfeite a si mesmo de forma que se sinta bem, porém confortável. Se prepare, talvez você possa tomar um banho com sais, ervas aromáticas. Use a sua criatividade. Velas e cristais podem ser bem-vindos, uma jarra bonita com água disponível.

3 - Aromas

Os incensos são maravilhosos desde que sejam naturais , o ambiente esteja ventilado e você tenha certeza que não vai causar reação alérgica nenhuma.

Eu prefiro não arriscar e usar um difusor de aroma, como esse na imagem.

Instituto Experience - Institutoexperience@gmail.com - CNPJ: 38.539.467/0001-87

TÂNTRICA

AMBIENTAÇÃO

Também evite essências para esses difusores, compre óleos essenciais, eles tem melhor durabilidade e são naturais, pesquise as propriedades antes de escolher.

4 - Iluminação

Prefira a meia luz, pois assim pode ter o contato visual com as áreas do corpo que estão sendo tocadas, principalmente durante seu aprendizado e pode ver os materiais e locais da sala sem causar nenhuma surpresa.

Uma valorosa dica é adquirir uma luz colorida com controle, como essa da foto. Para poder além de mudar a luz já ser a sua caixa de som , discreta e bonita.

TÂNTRICA

AMBIENTAÇÃO

5- Deixe os materiais que vai utilizar na massagem próximos a você, dispostos de forma harmoniosa no ambiente.

Ex: Penas para a massagem Sensorial, óleo para a Massagem Yoni e Lingam, luvas e etc.

Bioeletricidade

A eletricidade é um processo natural inerente a todo sistema material, e essa interação elétrica é essencial para que seja estabelecida a estrutura de matéria.

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

BIOELETRICIDADE

Ou seja, a vida e a matéria são fenômenos elétrico.

Bio: Significa vida. Então esse fenômeno fala da eletricidade natural gerada no corpo de todos os seres vivos.

As sinapses cerebrais, as pulsações de nosso coração, o movimento de nossos hormônios pelo nosso corpo, geram uma eletricidade natural que pode ser sentida e muitas vezes vista, pela forma de arrepios em nosso corpo.

Quando geramos o estímulo tátil adequado através de uma massagem, principalmente da massagem sensorial, alimentamos essa eletricidade. É como se estivéssemos gerando mais eletricidade, mais estímulo, o que é igual a mais prazer. Ativamos as respostas neurais que fazem nosso corpo produzir os hormônios necessários para o prazer, como ocitocina,

TÂNTRICA

serotonina e endorfinas que liberam sensações de bem estar e saúde em nosso corpo, quando despertadas na medida certa através desse despertar sensorial.

O orgasmo é um fenômeno bioelétrico, então quanto mais acumulamos eletricidade corporal através de estímulo tátil, mais significativa e constante é a experiência orgástica.

Mais uma vez aqui ressalto a imensa importância da carícia e troca sensorial antes de uma relação sexual, para que possamos alçar novos patamares de prazer e orgasmos intensos que realmente nos fazem vibrar e sentir em nosso corpo inteiro.

BIOELETRICIDADE

TÂNTRICA

MASSAGEM SENSORIAL

Massagem Sensorial

A pele tem função imunológica, está cientificamente comprovado por numerosas pesquisas. Pois quando acariciada a camada externa da pele, a epiderme, produz uma substância chamada timopoietina, hormônio da glândula timo. Com grande função em fortalecimento de nosso sistema imunológico.

Instituto Experience - institutoexperience@gmail.com - CNPJ: 38.539.467/0001-87

TÂNTRICA

MASSAGEM SENSORIAL

Além de nos conectar com a sensação do toque carinhoso e ao potencial orgástico que nosso corpo pode gerar e receber. Estimulando a produção de ocitocina que também é conhecida como hormônio do amor, devido ao seu papel para a melhora da qualidade de prazer, humor, da interação social, diminuição da ansiedade e aumento da ligação entre parceiros. Sendo a massagem que realizamos como primeiro contato com a massagem tântrica tem forte potencial de resignificar os padrões de comportamento para com a sexualidade (psicogênica) que não favorecem a uma sexualidade saudável. Abrindo novas possibilidades do sentir nos levando a profundo auto conhecimento de nosso corpo, sensações e o que isso desperta em nós. Abre novas possibilidades e expande nossa sensorialidade. Essa massagem é recomendada para todas as pessoas!

TÂNTRICA

MASSAGEM SENSORIAL

Mais alguns benefícios da Massagem Sensorial:

- Traz consciência e aumenta a sensibilidade do corpo;

- Revela e dissolve bloqueios e traumas psicológicos e emocionais que podem estar inibindo o fluxo de energia;

- Desperta regiões sensoriais adormecidas;

- Dá-lhe o encorajamento para confiar, a entregar-se e a relaxar na experiência prazerosa;

- Desenvolve sua habilidade para compartilhar a afetividade e as emoções

TÂNTRICA

MASSAGEM SENSORIAL

Dicas essenciais para aplicação da massagem sensorial:

- Alongue-se antes de realizar uma massagem, - consulte dicas de posturas na apostila para realizar a sua preparação. E também a respiração e exercícios já propostos para preparar-se mentalmente. (Os 3 Pilares)

- Em um primeiro momento não realizamos toques sobre os genitais, mamilos, seios ou sola dos pés.

Pelo fato de que são regiões sensíveis e mais receptivas ao toque depois de um certo tempo de massagem, quando a pessoa vai se tornando mais receptiva e envolvida. Sempre pergunte se a pessoa que vai receber a massagem, estará disposta a esse tipo de toque antes de iniciar.

TÂNTRICA

MASSAGEM SENSORIAL

Respeite os limites.

- O toque é realizado com a ponta dos dedos, para iniciar o aprendizado, posicione as suas mão em garra (como na foto) e utilize a ponta dos dedos. Aos poucos o movimento se tornará natural.

- O toque é o mais leve possível, nunca coloque peso ou se apóie sobre o corpo.

- O corpo não tem atalho, nunca tire e coloque as mãos em algum ponto aleatório do corpo. Quando for se apoiar com uma das mãos por exemplo, a mão de apoio sai do corpo através da mão que continua, e quando voltar entra pelo toque da mão que se manteve no corpo. Observe na aula bônus.

TÂNTRICA

MASSAGEM SENSORIAL

- No início quando o toque sensorial é mais difícil de manter, você pode utilizar uma pena ou mais e alternar entre o toque com as mãos e com as penas.

- Caso as posturas no chão sejam difíceis de manter, posicione almofadas ou uma cadeira de meditação com encosto. Persista! Seu corpo vai se preparando aos poucos.

Passo a Passo.

1 - Prepare o espaço. (Consulte no e-book a aula de preparação do espaço)

2 - Convide a pessoa a se deitar com os pés afastados, maxilar relaxado e atenta a própria respiração.

3 - Posicione-se aos pés da pessoa e realize uma reverência, busque já com o olhar levar a intenção de cura, cuidado e

TÂNTRICA

MASSAGEM SENSORIAL

prazer saudável.

4 - Conecte as suas mãos com as palmas voltadas ao chacra do seu coração e faça 3 profundas respirações, o objetivo aqui é trazer essa energia de amorosidade do chakra do coração.

5 - Friccione uma mão contra a outra com a intenção de aquecê-las, deixe-as bem quentes.

6 - Lembre-se sempre disso, antes de sentir o seu toque, a pessoa deve sentir o calor de suas mãos, inicie pelos pés , e suba lentamente pelas pernas. Para iniciar seu aprendizado leve em média 5 minutos na região das pernas subindo até no máximo alguns dedos abaixo do umbigo

TÂNTRICA

MASSAGEM SENSORIAL

7 - Aos poucos realize o toque sensorial em todo o corpo, não ignore nenhuma parte do corpo a não ser que antes de iniciar a massagem, a pessoa tenha lhe pedido para não tocar. Mas nessa fase. Não foque nos genitais, seios ou solas dos pés.

8 - Realize toques distantes e imprevisíveis, a massagem pode se tornar monótona e desagradável caso a mente do outro consiga sempre prever seus movimentos.

9 - Realize o toque com uma mão distante da outra evitando fazer sempre os mesmos movimentos com as duas mãos.

10 - Lentamente convide a pessoa para que deite-se de lado, expondo a região do tórax, e com a perna de baixo esticada e a de cima dobrada.

TÂNTRICA

MASSAGEM SENSORIAL

11 - Posicione-se nas costas da pessoa que está recebendo a massagem

12 - Explore o corpo em cada decúbito, por em média 10 minutos, explore cada detalhe do corpo, variando em velocidade.

13 - Use o sopro em sentido ascendente.

14 - Para casais pode se usar a barba e o cabelo.

15 - Encerre em decúbito dorsal e realize um toque no chakra do coração (Anahata) e no chakra sexual (Swadistana)

TÂNTRICA

Lingam e Yoni Massage

Lingam e Yoni Massage São técnicas da massagem tântrica focadas na expansão da sensorialidade nas regiões genitais.

Lingam, vem do Sânscrito e é como nos referimos ao Penis dentro do Tantra e significa Bastão de Sustentação.

Yoni é como nos referimos a vagina e a vulva na Massagem Tântrica e significa Portal da Vida.

LINGAM E YONI MASSAGE

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

Utilizar esses nomes, serve para que nos lembremos o quanto a sexualidade é sagrada. E deve ser respeitada como tal.

Em nosso dia a dia , tanto no sexo quanto na masturbação, o mais comum é realizar movimentos repetitivos e estímulos muito focados em apenas chegar ao ápice de prazer.

Dentro da Yoni e Lingam Massage, ensinamos a vocês novas possibilidades de movimentos que expandem essa sensorialidade , criam novos caminhos neurais para o prazer, o que faz com que naturalmente tenhamos , além de mais prazer, o acúmulo da bioeletricidade necessária em nosso corpo para sensações orgásticas que integram o nosso corpo inteiro. E nos levam a platôs de constância de prazer, onde o orgasmo se torna apenas consequência dessa troca, do cuidado e cultivo energético através dos movimentos.

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

LINGAM E YONI MASSAGE

Diferente da masturbação ou de muitas relações sexuais, quando chegamos ao pico de prazer, não cessamos os estímulos, é claro, continuamos de forma mais suave para integrar o corpo todo a essa experiência.

A seguir apresentarei um passo a passo para a realização das massagens, e nas vídeo aulas bônus você poderá visualizar os movimentos sendo realizados em próteses.

Para realizar tanto a Lingam como a Yoni Massage vamos precisar dos mesmos materiais

Algumas escolas ensinam o uso do vibrador na Yoni Massage, toques intra vaginais (Ponto G), E na Lingam Massagem ensinam o toque Prostático (Ponto P).

Nessa apostila por ser uma iniciação a técnica, não se aprofunda nesses pontos.

TÂNTRICA

MATERIAIS

Materiais para realização das Massagens.

1 - Penas para a massagem sensorial, vão te auxiliar enquanto você aprende a manter a leveza no toque. Use apenas

antes de colocar óleo.

2 - Óleo natural de coco (sem cheiro), semente de uva ou girassol prensado a frio.

O óleo de coco você pode encontrar nas prateleiras de Supermercados.

TÂNTRICA

É o que mais gosto de utilizar porém no tempo frio ele fica empedrado, é quando utilizo ou óleo de semente de uva ou girassol prensado a frio.

Não recomendo uso de Lubrificantes de Farmácia, com sensações quentes, ou frias.

Na minha experiência pessoal, o cheiro não é dos melhores, torna inviável o sexo oral pois não pode ser ingerido e os resíduos que ficam na pele tem sabor horrível.

Mas essa é a minha opinião pessoal e caso você ache esse tipo de lubrificante agradável e o mesmo gerar o efeito que o óleo gera, você pode sim escolher utilizar.

3 - As luvas como vocês estarão realizando a massagem em contexto não profissional não é obrigatória. (Mas nunca realize uma sessão com um/a Terapeuta que não as use)

MATERIAIS

TÂNTRICA

Porém para algumas pessoas que podem ter as mãos mais grossas ou ásperas, a luva é uma boa pedida para auxiliar em uma boa sensação tátil, além de evitar qualquer acidente com as unhas.

4- Vibradores e brinquedos sexuais:

Existe sim um caminho de uso do vibrador Bullet- que é focado no estímulo clitoriano, dentro da massagem tântrica, mas sempre recomendo que utilizem com moderação, pois muitas vezes ao Invés de sensibilizar, pode amortecer e gerar sensações não agradáveis na Yoni Massage.

Caso o casal já saiba utilizar e queira tentar o uso durante a massagem, pode ser realizado após todas as manobras na vulva. Nessa apostila não vou me aprofundar no uso de vibradores.

MATERIAIS

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

5 - Coloque todos os itens em uma

pequena bandeja que evite que o óleo suje ou manche o chão ou colchão. se possível manter as unhas bem aparadas, facilita na realização das manobras.

MASSAGEM YONI

Massagem Yoni

Yoni é uma palavra que vem do Sânscrito(Uma língua antiga e sagrada na Índia) e traduzida ao português significa o Portal da vida.

TÂNTRICA

Utilizamos esse termo para sempre nos lembrar o quanto devemos respeitar e honrar com carinho e cuidado, nos lembrando que esse portal sagrado é o caminho que todos nós trilhamos para estar vivos aqui e agora.

Essa técnica tem sim a possibilidade de expandir o potencial orgástico para acessar novos estados de prazer e expansão de consciência, mas devem ser respeitados todos os passos para que ela tenha o resultado esperado. É necessário dedicar também bastante tempo de estímulo para que esses estados expandidos de prazer sejam acessados. Então respeitem o tempo trazido no passo a passo.

MASSAGEM YONI

TÂNTRICA

Realizar a massagem sensorial para

ativar a conexão de prazer com o corpo todo é imprescindível, e mais do que trilhar o caminho técnico espero que se lembrem de todos os conceitos aqui já ensinados sobre o toque, quando chegarem nesse nível da massagem.

Essa massagem por ter potencial de elevação do prazer a níveis que muita vezes não são conhecidos , é muito comum ouvirmos relatos de mulheres já receberam essa massagem e relatam experiências

únicas de desbloqueio de traumas, expansão do prazer, desbloqueio energético e também da libido.

O orgasmo é muito bem-vindo, mas a busca incessante por ele pode te fazer se perder no caminho, então desfrute de cada passo e dedique tempo e atenção a cada movimento.

MASSAGEM YONI

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

Lembre-se a Yoni é um templo sagrado,

a intenção e energia são mais importantes do que executar uma manobra de forma mecânica! Crie um momento a vontade, dentro de um espaço de amorosidade e confiança e assim todos os caminhos do corpo irão se abrir. Lembre-se do pilar da

presença.

Passo a Passo Massagem Yoni

1- Realize ao menos 5 minutos de estímulo da massagem sensorial em cada

decúbito do corpo. Use todos os passos ensinados para a massagem sensorial.

2-Posicione-se aos pés da Shakti (mulher) sem perder totalmente o contato corporal, coloque as luvas. Apóie com suavidade o seu joelho na parte interna da coxa por ex. é uma maneira de não perder esse contato.

MASSAGEM YONI

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

3- Espalhe bem o óleo nas luvas/mãos

para evitar qualquer atrito que gere incomodo, espalhe o óleo nas cochas e na Púbis com movimentos suaves .

4 - Drenagem: Realize primeiro em uma coxa de cada vez e depois nas duas juntas

com as mãos subindo em direção a Yoni , o toque sobe com pressão visando levar os líquidos do corpo em direção a Yoni e volta sem pressão tempo de 3 a 5 minutos.

5 - Deslizamento: Com as palmas

posicionadas na base do períneo deslize suas mãos da base até a púbis , depois até a região do umbigo, e depois podendo subir até a região do tórax. Deslizamento curto, médio e longo.

Sempre volte da base do períneo e nunca tire as duas mãos do corpo da Shakti – Tempo 5 Minutos

MASSAGEM YONI

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

6 - Reverência a Yoni: Coloque as duas mãos sobre a vulva, uma do lado da outra, de forma que a Shakti possa sentir o calor de suas mãos, alinhe internamente a sua intenção de levar prazer saudável , e de respeito a Yoni- tempo- 1 minuto

7 - Polegares paralelos na parte externa dos grandes lábios, com a parte de dentro dos polegares ideal, na polpa do dedo, a parte mais macia. Realize movimentos concomitantes com os dois polegares subindo e descendo, sinta no corpo a pressão adequada e observe as reações para que possa encontrar a pressão e velocidade. Depois alterne, enquanto o polegar direito sobe o esquerdo desce . Tempo 5 minutos

8 - Posicione seu dedo indicador por dentro do Grande lábio e o polegar por fora realize movimentos circulares como se

MASSAGEM YONI

TÂNTRICA

e descendo e alternando a velocidade a

mão direita estimula o lado esquerdo da vulva e a mão esquerda estimula o lado direito da vulva, essa regra sempre se repete quando temos que alternar os lados da Yoni de 5-7 minutos

9 - Estímulos dos pequenos lábios: Realize o mesmo movimento circular com o indicador na parte interna e o polegar na parte externa dos pequenos lábios, respeite a anatomia de cada vulva e encontre a forma mais adequada de

estimular, repita o movimento no outro lado.

10 - Estímulos na entrada do canal vaginal- sem inserir o dedo dentro do canal vaginal, apenas metade da primeira falange de seu indicador, estimule as paredes da entrada da vagina com movimentos circulares, alterne as mãos.

MASSAGEM YONI

De 3 a 5 minutos.

TÂNTRICA

11 - Pinçamento do clitóris: Utilize o indicador e o polegar, se necessário para expor o capuz clitoriano, com a outra mão também com indicador e polegar, por detrás do clitóris busque encontrar a sensação de um “cordãozinho” realizar um pinçamento MUITO suave deixando que esse “cordãozinho” escape entre os seus dedos- observe a resposta ao estímulo e vá variando a velocidade e a pressão. De 5 a 8 minutos

12 - Estímulo suave do clitóris com a ponta dos dedos- Com uma das mãos exponha o capuz clitoriano, não toque direto no clitóris , mas sim por detrás, no própria capuz clitoriano, inicie com movimentos lentos e circulares e vá aumentado a velocidade , é normal o braço cansar nesse movimento, alterne de 10 minutos de estímulo.

MASSAGEM YONI

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

13 - Depois de ter realizado as manobras que já foram apresentadas, agora você pode alternar entre as que percebeu que tiveram mais eficácia.

14 - Encerre a Massagem com um pouco de toque sensorial sobre a púbis e espalhe essa energia com o deslizamento até o coração e pescoço.

MASSAGEM YONI

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

MASSAGEM LINGAM

Massagem Lingam

Lingam é uma palavra que também vem do Sânscrito e significa pilar de sustentação.

O pilar de energia de sustentação da vida, relacionado a energia masculina, poder e energia de sustentar a realidade.

Da mesma forma e com o mesmo respeito

da Massagem Yoni devemos nos conectar em respeito, amorosidade, presença e consciência antes de iniciar a massagem.

TÂNTRICA

MASSAGEM LINGAM

O orgasmo ejaculatório não é o objetivo da Lingam Massagem, embora este possa ser um resultado dessa massagem, mas ele pode acontecer ou não durante uma massagem.

Caso ocorra o orgasmo ejaculatório, normalmente também continuamos os estímulos visando apresentar ao homem a possibilidade de permanecer sentindo prazer, tanto após a ejaculação, como sem ereção, e ainda mais, no corpo inteiro.

O homem através dessa massagem pode desenvolver o Orgasmo Seco, que é sentir as reverberações e o prazer do orgasmo no corpo inteiro, mesmo sem ejacular. Não acredito que a repressão seja algo bom e saudável. A ejaculação não deve ser um objetivo, porém também não devemos ficar no controle, caso ela venha será bem vinda, e caso não venha, também está tudo certo!!!

certo!!!

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

MASSAGEM LINGAM

É importante aqui evitarmos os caminhos já conhecidos e trazer novas possibilidades sensoriais, assim como na Yoni Massage, as técnicas e movimentos aqui apresentados, funcionam como um norte em direção a um novo caminho para o sentir prazer.

Os homens que se permitirem a receber essa massagem também podem ir muito além do conhecido e ter experiências orgásticas incríveis, e muito mais que isso, reconectar o corpo com o potencial de elevar e expandir a consciência através do prazer.

São inúmeros os benefícios da Massagem Lingam.

- Expansão do potencial de sentir prazer

- Orgasmos secos e de corpo Inteiro

TÂNTRICA

MASSAGEM LINGAM

- Auxilia a combater e prevenir ejaculação precoce, impotência e outras disfunções sexuais.

- Muito além do sexo conecta o corpo com o estado de sentir mais prazer na vida.

Os homens também podem testar as manobras aqui apresentadas em seu próprio auto toque, explorando novos movimentos e caminhos ao próprio prazer!

Agora vou apresentar a vocês um passo a passo para a realização da Massagem Lingam.

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

MASSAGEM LINGAM

Passo a Passo Massagem Lingam

1 - Realize os toques sensoriais em todo o corpo com o objetivo de integrar as sensações para o corpo inteiro. Utilize o passo a passo da Massagem Sensorial.

2 - Posicione-se entre as pernas do Shiva (homem).

3 - Vista as luvas sem perder a conexão de toque com o corpo do Shiva.

4 - Coloque óleo nas luvas/mãos afim de não gerar atrito desnecessário ao toque.

5 - Espalhe o óleo com movimentos suaves nas regiões da Púbis, Parte interna das coxas, Bolsa Escrotal, Pênis e Períneo.

6 - Inicie os movimentos da Drenagem citados na Yoni Massage.

TÂNTRICA

MASSAGEM LINGAM

7 - Desde o períneo inicie os movimentos do deslizamento- Curto, Médio e Longo, detalhados no passo a passo da Massagem Yoni.

8 - Faça uma reverência ao Lingam, mentalizando a intenção de respeito e de levar energia, vitalidade e prazer saudável ao Shiva.

9 - Toque Sutil- Realize o mesmo toque da massagem sensorial por toda a região, coxas, pênis , bolsa escrotal e períneo.

10 Alongue o Lingam em todas as direções com uma das mão e com a outra realize um movimento que parte da base do pênis até a glande, suave, um movimento de vai e vem, realizado com a palma das mãos envolvendo o corpo peniano, alternando em velocidade, e intensidade. Depois troque as mãos e realize os movimentos no sentido contrário.

TÂNTRICA

MASSAGEM LINGAM

11 - Exponha a glande peniana anelando a base e realize o movimento de

escarafunchar com a ponta dos dedos rotacionando o pulso e girando em 360 graus, alterne as mãos e sempre varie em pressão e velocidade, observando a resposta do corpo. Alterne o foco do movimento entre todo o corpo peniano e

apenas a glande.

12 - Chapéuzinho: Com a mão em formato de concha, posicione a palma das mãos sobre a glande peniana e realize movimentos circulares envolvendo toda a

glande.

13- Torção: Exponha a glande peniana anelando a base e com polegar e indicador partindo da base, gire todo o braço gerando um movimento de rotação, coloque pressão para subir , e desça sem nenhuma pressão use a palma e os dedos, quanto maior a área de contato mais intensa a

sensação. Inicie com suavidade e

Instituto Experience - institutoexperience@gmail.com - CNPJ: 38.539.467/0001-87

TÂNTRICA

aumente a pressão e velocidade lentamente

observando as respostas do corpo.

MEDITAÇÕES ATIVAS

Muitos dizem que não conseguem meditar, pelo simples fato de não conseguirem desacelerar, ficar parados, sentados e observando a respiração. Imagine só esvaziar os pensamentos...

A meditação ativa é um caminho que através do sentir nos auxilia a esvaziar.

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

Seja através de uma dança, do riso, ou de diferentes técnicas que vão aos poucos nos levando a conexão do corpo. Quase sempre são dispostas em fases, e aqui nesse ebook vou ensinar a vocês 3 meditações bastante poderosas que nos ensinam o caminho para dentro através do sentir!!

Vamos experimentar?

Além de todos os benefícios da meditação tradicional, as meditações ativas, auxiliam que nós possamos entrar em maior contato e intimidade com o nosso corpo, liberam emoções estagnadas e mudam nossos padrões de pensamentos.

MEDITAÇÕES ATIVAS

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

As meditações ativas fortalecem,

energizam e são antidepressivas. Além de movimentar a energia corporal trabalhando as emoções que podem estar estagnadas, o que nos torna cada vez mais fluídos pois quebra os padrões de comportamento que já não queremos mais

manter em nossas vidas.

Existem muitos tipos de meditação ativa e o legal é que você não precisa saber ou fazer todos eles!

Basta encontrar algumas técnicas que sejam boas pra você. Algumas mais curtas, outras mais longas, podem ser feitas individualmente ou em grupo o que também ajuda a fortalecer as nossas relações.

MEDITAÇÕES ATIVAS

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

Podemos inclusive fazer meditações voltadas para equilíbrio de relações de casal ou para laços familiares. Quando o diálogo fica complicado. Através da meditação trabalhamos a confiança, intimidade, dentre outras questões ligadas a harmonia de nossas relações e por conta disso também em nossas vidas!

As meditações ativas auxiliam na produção de hormônios benéficos para o nosso humor saúde e vitalidade. Como a Oxitocina, e algumas endorfinas, ensinando ao nosso cérebro o caminho do prazer e bem estar que vem de dentro. E então nos tornamos cada vez mais auto suficientes emocionalmente. E é fato, gente feliz não atrapalha ninguém, apenas soma e multiplica alegria, prazer e vida!!!

MEDITAÇÕES ATIVAS

TÂNTRICA

Um dos grandes precursores do Neotantra no ocidente, nos trazendo inúmeras ferramentas e conteúdo para auxiliar na caminhada de autoconhecimento foi o Mestre Osho. Então, naturalmente não pode faltar nesse e book uma meditação do Osho.

MEDITAÇÃO KUNDALINI

Esta é uma meditação incrível que ativa a energia corporal, sensualidade e vitalidade. Ela consiste em quatro etapas de 15 minutos cada. A meditação Kundalini de Osho é acompanhada por música composta sob a orientação de Osho

por música composta sob a orientação de Osho.

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

A música serve para fornecer um suporte energético e sinalizar o começo de cada etapa da técnica de meditação. E você pode encontrar na internet nas plataformas mais conhecidas.

Primeira etapa: 15 minutos

Relaxe e solte-se, então deixe o corpo inteiro tremer, sentindo as energias subindo a partir dos seus pés. Esqueça tudo e torne-se o próprio tremor. Tanto faz se os seus olhos estiverem abertos ou fechados.

Sua cabeça sempre se movimenta como se dissesse sim. Solte os seus braços, os seus ombros, mantenha a boca levemente aberta e permita um pequeno som.

MASSAGEM LINGAM

TÂNTRICA

MASSAGEM LINGAM

Lembre-se, este som é apenas para soltar a sua boca. Não é uma catarse.

Segunda etapa: 15 minutos

Dance da maneira que quiser e deixe o corpo todo seguir no ritmo que desejar. Permita movimentos novos, saia do automático.

Terceira etapa: 15 minutos

Quarta etapa: 15 minutos

Mantendo os olhos fechados, deite-se e permaneça imóvel.

Dica: A prática da Kundalini traz sensualidade e magnetismo, experimente fazer uma sequência de 21 dias desta meditação ativa e sinta os resultados no seu corpo.

TÂNTRICA

Exercício do Arco

1 - Alinhe os pés paralelamente tendo como medida a largura do seu quadril.

2 - Relaxa todo o corpo, a musculatura torácica e abdominal, relaxando a barriga para fora.

3 - Conecte-se com uma respiração mais profunda, respirando pelo nariz e soltando pela boca.

4 - Cole o queixo no peito e permaneça durante todos os passos seguintes.

5 - Desça lentamente com os joelhos semi flexionados como na imagem ao lado.

6 - A intenção não é tocar o chão e sim poder

relaxar no movimento.

Instituto Experience - institutoexperience@gmail.com - CNPJ: 38.539.467/0001-87

TÂNTRICA

7 - Permaneça em relaxamento respirando pelo nariz e soltando pela boca. Toda a sua atenção se volta a planta de seus pés.

8 - Suba lentamente Milímetro por milímetro.

9 - Ao esticar totalmente, erga também o pescoço, alinhando com a coluna. A cabeça é a última que chega.

10 - Feche seus punhos e posicione-os na lombar, como na foto, e assim abra o peito colando as escápulas.

11 - Permaneça o tempo que puder , respirando pelo nariz e soltando pela boca.

12 - repita todos os passos por 3 vezes.

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

Essa meditação pode ser realizada todos os dias pela manhã e nos auxilia a trabalhar a nossa relação de abrir nosso peito para receber todas as coisas boas que a vida oferecer, além de trabalhar a entrega e romper padrões de rigidez mental e emocional!

E é super simples!

Esse exercício vem da Bioenergética e é Fruto de estudo e Pesquisa de Alexander Lowen, um dos responsáveis pela difusão do conhecimento da Bioenergética, uma das escolas que mais influenciaram a terapia tântrica como ela se apresenta hoje. Dizem que ele praticou esse exercício todos os dias até o final da vida! E ele manteve uma vida muito viva de verdade, baseado nessa conexão com o corpo e o sentir.

EXERCÍCIO DO ARCO

TÂNTRICA

Meditação Trattak

Essa meditação trabalha a concentração para adentrar o espaço meditativo e a dissolução de visões equivocadas,

liberando e ativando a musculatura dos olhos, gerando conexão sutil entre duas pessoas e pode ser usada com diferentes intenções.

Aqui vou ensiná-la em dois caminhos.

Como meditação para ser realizada a dois, e como meditação para ser realizada

MEDITAÇÃO TRATTAK

sozinho/a.

TÂNTRICA

MEDITAÇÃO TRATTAK

Em Sânscrito a palavra Trattak significa algo como lavagem dos olhos. Nos trazendo já esse conceito de liberação de percepções, crenças e pontos de vista que não condizem com a realidade. Assim podemos adentrar estados de concentração utilizando um ponto fixo externo como referência e conexão profunda com o/a outra/o quando realizada olhos nos olhos.

Já diz a sabedoria popular que os olhos são as janelas da alma, então podemos falar com os olhos, coisas que não conseguimos falar utilizando das palavras, só no olhar.

É uma incrível técnica para dissolver conflitos entre casais, amigos e familiares.

TÂNTRICA

Mas adianto que pode ser bastante difícil manter o olhar fixado, quando temos muitas questões pendentes a serem resolvidas dentro de uma relação.

Mas vale a pena fazer!!!

Segue o Passo a Passo da Meditação:

1 - Crie um ambiente agradável, de preferência a meia luz, ou com a luz natural do ambiente onde estiver.

2 - Escolha o objeto de meditação:

O mais recomendado a princípio é a chama de uma vela, e depois pode realizar essa meditação a dois, olhando nos olhos. Quando realizar essa meditação, escolha apenas um dos olhos da pessoa e permaneça focado até o final do exercício.

MEDITAÇÃO TRATTAK

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

3 - Evite o máximo possível piscar, pois sustentar os olhos abertos , ativa a musculatura e auxilia no processo de liberação das lágrimas.

4 - Caso venham as lágrimas, deixe-as escorrer, evitando perder o foco.

5 - Deite-se e sinta os efeitos da prática- 5 minutos

A duração pode ir variando, iniciem com 15 minutos, e podem chegar até 40 minutos.

Uma alegria que finalizamos essa etapa, fico muito feliz e espero que tenha absorvido o conhecimento e transformado em sabedoria para a sua vida no decorrer dessa leitura e através das práticas propostas.

MEDITAÇÃO TRATTAK

TÂNTRICA

INSTITUTO experience

Nós do instituto experience estamos sempre trabalhando em mais conteúdo para que você possa se aprofundar, e realmente mergulhar em seu estudo.

Temos também o curso de aprofundamento em Massagem Tântrica , pra você que sente de continuar aprendendo nesse caminho.

Caso qualquer prática aqui descrita desperte algum processo emocional difícil de lidar, não hesite em nos pedir auxílio. Estaremos sempre dispostos a te ouvir e indicar o melhor caminho para que você possa se cuidar da melhor forma possível.

E caso sinta que é pertinente, um dos melhores caminhos de aprofundamento dentro do Neotantra é passar por um processo terapêutico com um terapeuta de confiança. Busque recomendações!!

MEDITAÇÃO TRATTAK

Parabéns por ter chegado até aqui,

Nós prezamos por alunos dedicados como você e com seu compromisso.

Isso é apenas o começo de algo muito maior por vir!

Até a próxima!

Equipe Instituto Experience.